



RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

SARA MARIA MIRANDA VALENTIM DA SILVA CABRAL | 2014362

ORIENTADOR: PROF. DR. ANTÓNIO MÁRIO SANTOS

REGENTE: PROFESSOR DOUTOR RUI MAIO

JUNHO 2020

Índice

1. Introdução e objectivos gerais	3
2. Corpo de trabalho	4
2.1. Estágios parcelares	4
Medicina Geral e Familiar	4
Pediatria.....	4
Ginecologia e Obstetrícia	5
Saúde Mental.....	5
Medicina	6
Cirurgia	6
2.2. Opcional - Preparação para o Exame de Seriação para ingresso nas Especialidades Médicas.....	7
2.3. Atividades complementares	7
3. Reflexão crítica.....	8
4. Agradecimentos	11
5. Anexos	13

“A Medicina moderna é uma Ciência, porventura a mais jovem de todas, como o referiu Lewis Thomas, requer a percepção da globalidade do ser humano doente, na sua dimensão pessoal, física, espiritual e familiar e não pode ser indiferente ao componente social. Por isso a educação dum Médico é complexa (...)”
(in O Licenciado Médico em Portugal)

1. Introdução e objetivos gerais

O 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina (MIM) da Nova Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa (NMS-UNL) é o ano profissionalizante da formação pré-graduada. Pretende envolver os alunos na prática clínica hospitalar e de centro de saúde, de modo a permitir o desenvolvimento de competências indispensáveis para a formação de um Médico. Assim, este último ano do MIM, que compreende a realização de seis estágios em diferentes especialidades, tem como principal propósito a profissionalização do estudante de Medicina, através da aplicação prática de conhecimentos adquiridos ao longo do curso. Desta forma, representa um elo de ligação entre a formação pré-graduada e a formação pós-graduada em Medicina, através de uma prática clínica tutelada, onde é estimulado o conhecimento científico, o trabalho conjunto e a aprendizagem de técnicas e ferramentas cruciais para o exercício da profissão.

O presente relatório encontra-se estruturado em três principais secções: Introdução e objetivos gerais, que pretende expor os objetivos e a linha orientadora deste relatório; o Corpo de trabalho, que descreve as atividades desenvolvidas durante os vários estágios e termina com uma Reflexão crítica, onde são identificados pontos positivos e negativos de cada estágio parcelar, bem como os objetivos atingidos/não atingidos. Em anexo, apresenta-se o cronograma do 6º ano, os trabalhos realizados, uma tabela-resumo com os pontos positivo e negativos de cada estágio e os certificados das atividades complementares e o panfleto que realizei em Medicina Geral e Familiar.

Para definir objetivos gerais para este ano profissionalizante, consultei as Fichas das Unidades Curriculares de cada estágio parcelar e os documentos “O Licenciado Médico em Portugal”¹ e “The Tuning Project (Medicine) – Learning outcomes/ Competences for Undergraduate Medical Education in Europe”². De acordo com os autores de “O Licenciado Médico em Portugal”¹, a educação de um Médico é complexa e requer **cultura**, “sem o que a sua compreensão do indivíduo doente será sempre limitada”, **ciência**, “sem o que não dominará as razões da sua atuação e não poderá progredir e inovar”, **sentido ético e moral**, bem como **interesse pelo próximo**, “sem o que não poderá apreender e viver o espírito de serviço que deve ser o paradigma da sua profissão”¹. Assim, estabeleci como principais objetivos para o meu ano profissionalizante os seguintes: 1) saber realizar uma história clínica completa e exame físico dirigido; 2) consolidar os conhecimentos adquiridos e identificar as minhas lacunas, a nível diagnóstico e terapêutico; 3) ter sempre em conta uma abordagem biopsicossocial que leve em consideração os valores e as crenças culturais dos doentes; 4) adquirir algum grau de autonomia, integrada na dinâmica das várias equipas; 5) comunicar e interagir de forma adequada, com os doentes e familiares, fortalecendo assim a base da relação médico-doente; 6) saber comunicar e transmitir informação de forma clara e concisa a outros profissionais de saúde e 7) aprender e treinar a execução de procedimentos práticos.

¹Victorino RM, Jollie C, McKimm J. O Licenciado Médico em Portugal - Core Graduates Learning Outcomes Project. Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.; ²The Tuning Project (Medicine): Learning outcomes/competences for undergraduate Medical education in Europe

2. Corpo de trabalho

O Estágio profissionalizante do 6º ano do MIM da NMS|FCM-UNL é constituído por **6 estágios parcelares**, nomeadamente **Medicina Geral e Familiar, Pediatria, Ginecologia e Obstetrícia, Saúde Mental, Medicina e Cirurgia (Anexo 1)**. Além do referido, faz parte também do 6º ano uma Unidade Curricular (UC) opcional e a Unidade Curricular Integradora, Preparação para a Prática Clínica (PPC).

2.1. Estágios parcelares

Medicina Geral e Familiar (09/09/2019 – 04/10/2019)

O meu estágio de Medicina Geral e Familiar (MGF), sob a regência da Prof.ª Doutora Isabel Santos, desenvolveu-se na Unidade de Saúde Familiar (USF) São Martinho de Alcabideche, sob a tutoria da Dr.ª Ana Paes Vasconcellos. Alguns dos objetivos a que me propus no início do meu estágio foram: sedimentar conhecimentos teóricos previamente adquiridos inerentes a esta especialidade; seguir os passos corretos de uma consulta de MGF; desenvolver o meu raciocínio clínico; adquirir ferramentas para estabelecer uma boa relação médico-doente. No meu estágio, assisti e participei em consultas de Saúde de Adultos, Consulta aberta, Consulta de Diabetes, Planeamento Familiar, Saúde Infantil e Juvenil, Saúde Materna e Consulta ao Domicílio. No contexto destas, pude iniciar algumas consultas com autonomia parcial sob vigilância da tutora, assistir à colocação de dois implantes hormonais e excisão de outro, e de realizar diversos exames citológicos. Como atividades adicionais tive ainda oportunidade de assistir a diversas sessões clínicas e a uma aula de Preparação pré-parto. No final do estágio, realizei e apresentei um panfleto informativo para os utentes da USF com o tema “Infeções Sexualmente transmissíveis” (**Anexo 5**) e elaborei o Diário de Exercício Orientado, que constituiu o momento final da avaliação.

Pediatria (07/10/2019 – 31/10/2019)

O estágio de Pediatria, sob a regência do Prof. Doutor Luís Varandas, decorreu no Hospital Dona Estefânia (HDE), que faz parte do Centro Hospitalar de Lisboa Central, sob a orientação da Dr.ª Raquel Maia. Durante o estágio acompanhei a atividade da minha tutora, no âmbito da sua área de atuação específica da Hematologia Pediátrica, assistindo e participando nas suas consultas de Hemoglobinopatias e Coagulopatias, observando e discutindo doentes do serviço de internamento 2.2. e ainda no Serviço de Urgência (SU). Tive também oportunidade de assistir à consulta externa de Imunoalergologia e à consulta externa de Pneumologia sob tutela de outros assistentes. Tendo em conta a subespecialidade da minha tutora, para além dos objetivos enumerados na ficha da UC, estabeleci como objetivo pessoal para este estágio, aprofundar e sedimentar os meus conhecimentos acerca da área tão específica e desafiante que é a Hematologia. Pude ainda assistir a uma aula teórico-prática de Imunoalergologia com o tema “Anafilaxia”, participar no Workshop de Urgências Pediátricas e assistir a diversas sessões clínicas ao longo do estágio. Como parte da avaliação final, realizei e discuti uma história clínica com a minha tutora e apresentei em

conjunto com colegas, o seminário final com o tema “Alergia à proteína do leite de vaca”, enquadrado num caso clínico.

Ginecologia e Obstetrícia (04/11/2019 – 29/11/2019)

O meu estágio de Ginecologia e Obstetrícia (GO), sob a regência da Prof.^a Doutora Teresinha Simões, decorreu no Hospital dos Lusíadas de Lisboa (HLL), sob a tutoria da Dr.^a Maria João Mendonça. Além dos enumerados na ficha da UC, tinha proposto a mim mesma alguns objectivos pessoais, tais como compreender o funcionamento de um serviço de Ginecologia e Obstetrícia inserido num Hospital privado; sedimentação de competências e ferramentas para uma abordagem correta das principais patologias desta especialidade. Ao longo do estágio, tive contacto com múltiplas valências da especialidade. Sob a orientação da minha tutora, maioritariamente, e também de outros assistentes do serviço, assisti e participei no Serviço de Urgência, consulta de Obstetrícia, Ginecologia, Endometriose, Patologia do Colo, realização de exames complementares de diagnóstico, nomeadamente ecografias ginecológicas e obstétricas, e ainda no seguimento de puérperas no Internamento de Obstetrícia. No Bloco de Partos assisti a 6 cesarianas eletivas, tendo participado numa delas, e uma curetagem. No Bloco Operatório assisti ainda a uma cirurgia por endometriose por via laparoscópica. Saliento ainda a participação na consulta de Infertilidade e nos procedimentos de Procriação Medicamente Assistida (PMA), sendo uma área com a qual já tinha tido contacto anteriormente no estágio de GO de 4º ano na Maternidade Alfredo da Costa, e em relação à qual este segundo reforçou o fascínio e curiosidade. No final do estágio, os alunos que estagiaram no HLL apresentaram individualmente sessões teóricas, sobre temas variados e relevantes, tendo o trabalho apresentado por mim sido uma síntese do artigo intitulado “*Association of antepartum depression, generalized anxiety, and posttraumatic stress disorder with infant birth weight and gestational age at delivery*”, Novembro 2019.

Saúde Mental (02/12/2019 - 10/01/2020)

O estágio de Saúde Mental foi realizado na Unidade de Primeira Infância (UPI), no serviço de Pedopsiquiatria do Hospital Dona Estefânia, sob a regência do Prof. Doutor Miguel Talina e orientação da Dr.^a Rita Rapazote. A área de Psiquiatria da Infância e da Adolescência do Centro Hospitalar Lisboa Central tem como missão principal a prestação de cuidados diferenciados de Saúde Mental, tanto em ambulatório como em internamento, à população infantil e juvenil, até aos dezassete anos de idade. O serviço é dividido em várias áreas, de acordo com a faixa etária, e tive oportunidade de estagiar na UPI, onde são seguidas crianças dos 0 aos 5 anos de idade. Além dos objetivos padronizados na ficha da UC, propus a mim mesma os seguintes: compreender a abordagem e o funcionamento de um serviço de Pedopsiquiatria; conseguir reconhecer situações clínicas e sinais de alarme que devem suscitar referência à especialidade; adquirir conhecimento acerca da abordagem e seguimento da patologia pedopsiquiátrica mais frequente. Durante

este período acompanhei a minha tutora na sua atividade clínica na consulta externa, reuniões e sessões clínicas semanais, realizando e discutindo também alguns registos de observação de consulta. De modo a atingir os meus objetivos e enriquecer o meu estágio, assisti ainda a consultas de 2ª infância na Clínica da Encarnação, também parte do Hospital Dona Estefânia. Destaco ainda as sessões teóricas da primeira semana de estágio, que incluíram a revisão de temas pertinentes no âmbito da Psiquiatria e o Estigma da Doença Mental, com posterior discussão de casos clínicos.

Medicina (20/01/2020 - 13/03/2020)

O estágio de Medicina decorreu no Serviço de Medicina 1.4. do Hospital de São José, sob a regência do Prof. Doutor Fernando Nolasco e sob orientação do Dr. José Rola. Para este estágio defini como objetivos específicos os seguintes: conseguir integrar-me na dinâmica de uma equipa médica de Medicina Interna; aprender e aperfeiçoar a realização de diários clínicos e notas de entrada; aprimorar a relação médico-doente, sabendo recolher e transmitir informação clínica aos doentes e familiares de forma adequada; identificar e hierarquizar as situações de emergência médica. Assim sendo, participei no dia-a-dia de um Médico Internista, tanto no Internamento como no Serviço de Urgência (SU), na consulta externa do meu tutor e ainda no acompanhamento de outros assistentes do serviço na consultoria de Medicina Interna a outras especialidades. Tive oportunidade de realizar procedimentos práticos, como gasimetrias arteriais e punções venosas, observar outros procedimentos como punção lombar, colocação de cateter venoso central, punção venosa na artéria femoral e marquei presença nas sessões clínicas e reuniões semanais de equipa. Diariamente, realizei notas de entrada, diários clínicos, notas de alta e de transferência, tendo sempre discutido com a minha equipa abordagens diagnósticas e terapêuticas. Ao longo do estágio, acompanhei cerca de 11 doentes, em que os diagnósticos mais frequentemente observados incluíram insuficiência cardíaca descompensada, infeções respiratórias e acidentes vasculares cerebrais (AVC). Este período na enfermaria possibilitou-me ainda aprender a gerir situações de ordem social, através da articulação com os profissionais do Serviço Social. Além do referido, e para a minha avaliação, elaborei e apresentei 4 sessões subordinadas aos seguintes temas: Diagnóstico diferencial de coma, Síndrome Febril Indeterminado, Regras de prescrição de antibioterapia e Desequilíbrios ácido-base e eletrolíticos e assisti ainda às sessões dadas pelo meu colega de 6º ano. No final do estágio, discuti uma história clínica elaborada em conjunto com o meu colega e apresentámos também uma sessão clínica para todo o serviço com o tema “Coronavírus (COVID-19)”, com o objetivo de informar a equipa acerca do que se sabia sobre este novo vírus e fazer um resumo da situação epidemiológica e social até essa data.

Cirurgia (16/03/2020 - 15/05/2020)

Seguindo o Plano de Contingência da Universidade Nova de Lisboa (UNL) devido à pandemia COVID-19, a turma em que estava inserida não teve oportunidade de frequentar presencialmente o estágio

parcelar de Cirurgia Geral, sob a regência do Professor Doutor Rui Maio, que deveria ter decorrido no período entre as datas acima referidas. Como alternativa a este, cada tutor contactou os seus discentes de forma a elaborar um plano de ensino teórico-prático à distância. No caso do meu grupo, sob a tutoria da Dr.ª Susana Ourô, este consistiu na elaboração e apresentação do tema “Doença Diverticular” e ainda na apresentação do mini-congresso com o tema “Colite Ulcerosa”.

2.2. Opcional - Preparação para o Exame de Seriação para ingresso nas Especialidades Médicas

Na UC opcional, tinha optado por realizar novamente estágio clínico no Serviço de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Lusíadas de Lisboa, sob a orientação da Dr.ª Maria João Mendonça. Esta escolha prendeu-se com o facto de o estágio anterior ter sido extremamente útil e onde me senti parte integrante da equipa médica, para além do meu interesse por esta especialidade como escolha profissional no futuro. Novamente, devido ao Plano de Contingência da UNL, o “Estágio opcional” no curriculum do 6º ano do MIM, foi substituído por uma UC alternativa denominada “Preparação para o Exame de Seriação para ingresso nas Especialidades Médicas”. Esta UC, como o nome indica, consistiu em analisar e interpretar as perguntas do último exame de ingresso. Na minha perspetiva, esta UC acabou por ser bastante útil pelo aspeto de cada pergunta ter sido apresentada e resolvida por um Especialista de referência da área, com a oportunidade de esclarecer dúvidas por parte dos alunos.

2.3. Atividades complementares

Ao longo dos 6 anos de curso, fiz questão de fazer parte ou marcar presença em algumas atividades que complementaram o meu percurso tanto académico como pessoal (**Anexo 4**). Neste ano letivo em particular, destaco a participação em algumas palestras em formato online, com os temas “Saúde Mental na Quarentena”, “Sexualidade na Gravidez”, “Neurorradiologia” e “Infertilidade”. Destaco ainda a participação em anos anteriores, em duas edições da Conferência *iMed*, na 3ª edição das *Jornadas Médicas da Nova* e em duas edições do Hospital da Bonecada, que contribuíram, respetivamente, para aprofundar conhecimento científico em algumas áreas específicas e desenvolver a interação com a população infantil. Fora do contexto da Faculdade e do Curso de Medicina, gostaria apenas de mencionar o facto de ter conciliado ao longo de todo o curso, trabalho remunerado na área de organização e gestão de eventos, que contribuiu profundamente de forma pessoal para desenvolver as capacidades sociais de comunicação, gestão de problemas e coordenação de trabalho de equipa, qualidades que se vieram a revelar bastante úteis não só para o desempenho no estágio, como também para um desempenho laboral com sucesso no dia-a-dia de um médico.

3. Reflexão crítica

Chegado o fim do curso de Medicina, é com um misto de felicidade, agradecimento, expectativa, alguma ansiedade e já com um sentimento nostálgico, que faço o balanço final deste meu percurso de 6 anos na Faculdade de Ciências Médicas. Cada estágio deste ano foi de extrema importância para a minha formação. Pretenderam preparar-me para a atividade, permitindo-me não só melhorar os conhecimentos teóricos, como aprimorar as minhas competências práticas, indispensáveis ao exercício da Medicina. Assim, posso afirmar que os objetivos gerais a que me propus no início deste ano e de cada estágio foram maioritariamente atingidos e superados. Desta forma, destaco que todos os estágios parcelares contribuíram para aperfeiçoar a realização de histórias clínicas e execução de exame objetivo dirigido (**objetivo nº1**), bem como para equacionar hipóteses de diagnóstico e terapêutica (**objetivo nº2**). Contudo, reconheço que necessito de mais prática clínica, de modo a obter maior segurança e autonomia, especialmente no que concerne à prescrição de terapêutica, que certamente irei adquirir nos futuros anos de internato. Penso também que consegui integrar-me na dinâmica das equipas médicas dos serviços (**objetivo nº4**), em particular nas especialidades de Medicina, MGF, Ginecologia e Obstetrícia. Também em todos os estágios parcelares, mas particularmente em MGF e Medicina, treinei formas de comunicação com os doentes e seus familiares, respeitando as suas crenças e valores (**objetivos nº 3 e 5**) e trabalhei a transmissão de informação médica de forma adequada a outros profissionais de saúde (**objetivo nº6**). Por fim, principalmente no estágio de Medicina, mas também no de MGF treinei e aperfeiçoei algumas técnicas, como gasimetrias arteriais, punções venosas e realização de citologias (**objetivo nº7**).

Assim, segue-se uma pequena reflexão particular sobre cada um dos estágios (**Anexo 3**). No estágio de **Medicina Geral e Familiar**, passei por uma USF em que é notório e preponderante a importância da abordagem global do doente, a continuidade de cuidados e a sua integração na família, algo que considero ser uma postura essencial em MGF, tendo-me sido particularmente incutido este espírito. Ainda nesta perspetiva, destaco a realização de consultas domiciliárias, que permitiram a avaliação do contexto social e económico do utente. De uma perspetiva mais prática, destaco a consulta de doença aguda, que contribuiu para a aprendizagem do seu manejo e identificação de sinais de alarme. Menciono também inúmeras consultas em contexto de planeamento familiar, o que me possibilitou um treino consistente de realização de exame ginecológico e citologia. Ao longo do meu estágio fui adquirindo autonomia crescente, que considerei a adequada, tendo tido oportunidade de dirigir os passos de uma consulta. Por outro lado, e como aspeto menos positivo, destaco o facto de durante o meu período de estágio, todos os profissionais da USF terem estado a passar por um período de adaptação a um novo *software* de registo clínico, o que dificultou por vezes a dinâmica da consulta e de ensino. Por último, menciono uma característica que calculo ser transversal ao estágio de todos os meus colegas, que consiste no facto de haver uma grande carga de trabalho burocrático inerente a cada consulta e procedimento. Constitui um aspeto que penso ser

tanto positivo como negativo, uma vez que me preparou como futura médica para fazer este tipo de tarefa, sendo, no entanto, um fator que por vezes impede a completa dedicação da atenção ao doente.

Como aspetos positivos do estágio de **Pediatria** é importante destacar a oportunidade de ter assistido a consultas de diversas subespecialidades, onde pude observar de perto o seguimento de casos de patologia complexa e menos comum, sedimentando conhecimentos teóricos e clínicos nessas áreas. Considero ainda como pontos positivos o workshop, o seminário e, sobretudo, a fomentação de uma forte participação no SU, que foi o forte contribuidor para a aprendizagem dos princípios gerais de atuação nas doenças mais comuns, assim como discussão de exames complementares, diagnóstico e orientação terapêutica. Como aspeto menos positivo deste estágio, gostaria apenas de mencionar o facto de não ter tido oportunidade de passar pela Unidade de Adolescentes, que terá suscitado o meu interesse e curiosidade aquando a visita no 4º ano do curso. Apesar do referido, penso que consegui atingir a maior parte dos objetivos que defini inicialmente, não obstante necessitar de mais treino e conhecimentos, principalmente a nível de farmacologia, aspeto tão particular na área pediátrica. Por fim, e a nível pessoal, saliento que o meu gosto pela Pediatria, que vem desde que me lembro, cresceu com este estágio.

Quanto ao estágio de **Ginecologia e Obstetrícia** destaco a sua excelente organização e integração, que me permitiu contactar com diversas e diferentes valências da especialidade, desde o seguimento normal da saúde da mulher, ao acompanhamento de uma gravidez, de patologias mais complexas, à realização de exames imagiológicos e procedimentos mais específicos, tendo conseguido cumprir a maior parte dos objetivos que defini. Importante referir que foi a segunda vez que estagiei num hospital privado, o que reforçou a impressão de discrepância em relação ao hospital público, particularmente no que se refere à existência de melhores condições hospitalares, de trabalho e tempo de atenção dado ao doente. Contudo, destaco como fator menos positivo deste estágio as limitações para o aluno de Medicina ao estagiar num hospital privado, pois nas consultas a minha participação foi mais observacional do que prática. Refiro ainda, com menor relevância, o facto de não ter tido oportunidade de assistir a um parto eutócico. Para terminar a minha reflexão sobre o estágio de GO, e apesar dos pontos referidos anteriormente, não poderia deixar de salientar um momento alto do meu estágio que se prendeu pelo facto de ter participado na minha primeira cirurgia, que foi uma cesariana eletiva. O presente estágio contribuiu para fortalecer esta especialidade como eventual preferência no futuro.

Em relação ao estágio de **Saúde Mental**, gostava de referir como ponto positivo, que apesar de ser mais observacional, foi-me possibilitada a participação na consulta no contexto do jogo simbólico, tendo contribuído para adquirir ferramentas e competências para trabalhar este aspeto tão crucial e tão desafiante nesta especialidade. Destaco a ótima integração da equipa da UPI, que pela natureza da própria missão, trabalha com mais atenção ao aspeto comunicacional tanto entre si como em relação aos doentes.

Como ponto menos positivo do estágio, gostaria de ter acompanhado crianças e adolescentes mais velhos, pelo que sugeria que este estágio fosse dividido pelas várias clínicas do serviço de Pedopsiquiatria.

Relativamente ao meu estágio de **Medicina**, foi onde me senti mais parte integrante da equipa médica, pois tinha diariamente, a meu cargo, um ou dois doentes, que discutia com toda a equipa no final do dia, também representando para mim o estágio mais exigente do ponto de vista teórico, prático e da vida pessoal. Desta forma, posso afirmar que adquiri competências que irão contribuir para a minha autonomia futura. Como sugestão, e para tornar ainda mais enriquecedor este estágio, penso que poderia existir um tempo semanal dedicado à consulta, já que apenas assisti a uma, devido à sobreposição de horário desta com o de enfermaria. Por fim, gostaria ainda de salientar que este estágio não foi somente uma mais-valia para a minha formação profissional, foi também uma aprendizagem de natureza pessoal, quer pelo contacto próximo com os doentes e os seus familiares, mas, essencialmente, pelo contacto com a degradação do indivíduo, inerente ao envelhecimento e, inevitavelmente, com a realidade da morte. Com ajuda dos médicos da minha equipa, tentei, ao longo dessas semanas, construir algumas técnicas e ferramentas para lidar com estas situações, que farão sempre parte da vida de um Médico.

Por fim, e em relação ao estágio de **Cirurgia**, tendo decorrido em moldes atípicos pela situação já mencionada, penso que alguns dos objetivos da ficha da UC foram cumpridos e já o teriam sido em contiguidade com UCs lecionadas anteriormente. No entanto, destaco como pessoalmente relevante, o facto de ter perdido a ocasião em que iria à partida finalmente executar técnicas de pequena cirurgia pela primeira vez. Em relação ao modo alternativo escolhido para realização do estágio, sugeria apenas, caso o Plano de Contingência tenha que continuar no futuro, que as sessões teórico-práticas sejam lecionadas em formato online, uma vez que considero que teriam sido excelentes ocasiões de consolidação de conhecimentos e transmissão de uma perspetiva desses temas mais aplicada à prática. Assim, realço como ponto positivo a realização do mini-congresso, o que colmatou de certa forma a ausência destas aulas.

Concluindo, refira-se que apesar da exigência, da carga horária e do acréscimo de responsabilidade do estágio profissionalizante, penso que tirei o maior proveito e benefício possíveis. Termino, destacando a aprendizagem científica e humana que me foi transmitida em todos os meus estágios e que me possibilitou ir adaptando gradualmente a minha responsabilidade e coragem no exercício da Medicina e, simultaneamente, manter o respeito e a humildade indispensáveis para enfrentar as incertezas inerentes a esta profissão. Considero esta Faculdade um local privilegiado para se aprender a ciência e a arte da Medicina, não só pela excelência do corpo docente, mas também por todas as oportunidades que nos são oferecidas. Chego ao fim deste caminho com o sentido de dever cumprido, mas com consciência de que a formação médica assenta numa busca constante e incessante pelo saber. Esta é apenas a conclusão de uma etapa que me permitiu crescer e poder estar mais preparada para a caminhada que aí se avizinha: **a caminhada de exercer Medicina e poder salvar vidas.**

4. Agradecimentos

Gostaria de deixar uma palavra sentida de agradecimento a todos os meus tutores de cada um dos estágios do 6º ano, pela atitude, disponibilidade e empenho em me proporcionarem um estágio mais completo, polivalente e produtivo possível, com constante cuidado em me orientarem e transmitirem o conhecimento relevante para a minha fase de formação e, sobretudo, pela visão humana da Medicina que conseguiram compartilhar comigo.

Agradeço também à minha família, responsável pela base de valores e crenças que sempre sustentaram este meu caminho. À minha mãe, que me ensinou a perseverança e que “a sorte protege os audazes”.

Gostaria ainda de agradecer ao João, o meu companheiro de todos os dias, e aos meus colegas e amigos de Faculdade, que trilharam este percurso comigo, pelo seu apoio incondicional, incentivo e amizade.

Termino, com uma enorme palavra de agradecimento à Nova Medical School, a todos os docentes, pela qualidade da formação que me proporcionaram ao longo destes últimos 6 anos. Considero um privilégio ter feito parte de uma instituição tão nobre e que prima pelo rigor e excelência do seu ensino.

Levo comigo um profundo sentimento de saudade relativamente a todo este percurso.

“Não sei o que nos espera, mas sei o que me preocupa: é que a medicina, empolgada pela ciência, seduzida pela tecnologia e atordoada pela burocracia, apague a sua face humana e ignore a individualidade única de cada pessoa que sofre, pois embora se inventem cada vez mais modos de tratar, não se descobriu ainda a forma de aliviar o sofrimento sem empatia ou compaixão.”

João Lobo Antunes

5. Anexos

Anexo 1 – Cronograma do 6º ano

Anexo 2 – Trabalhos apresentados durante o 6º ano

Anexo 3 – Tabela-resumo pontos positivos/negativos por estágio parcelar

Anexo 4 – Atividades complementares – Workshops/conferências e actividades extra-curriculares

- Anexo 4.1 – Certificado de participação na palestra *Saúde Mental na Quarentena*
- Anexo 4.2 – Certificado de participação na palestra *Sexualidade na Gravidez*
- Anexo 4.3 – Certificado de participação na palestra *Neurorradiologia*
- Anexo 4.4 – Certificado de participação na palestra *Infertilidade*
- Anexo 4.5 – Certificado de participação na *iMed Conference*
- Anexo 4.6 – Certificado de participação na 3ª edição das *Jornadas da Nova*
- Anexo 4.7 – Certificado de participação no *Hospital da Bonecada*

Anexo 5 – Folheto “Infecções Sexualmente transmissíveis” – realizado no âmbito MGF - USF São Martinho de Alcabideche (MGF)

Anexo 1 – Cronograma do 6º ano

Estágio Parcelar	Regente	Período de Estágio	Local	Tutor
Medicina Geral e Familiar	Prof.ª Doutora Isabel Santos	09/09/2019 – 04/10/2019	USF São Martinho de Alcabideche	Dr.ª Ana Paes Vasconcellos
Pediatria	Prof. Doutor Luís Varandas	07/10/2019 – 31/10/2019	Hospital Dona Estefânia (CHLC)	Dr.ª Raquel Maia
Ginecologia e Obstetrícia	Prof.ª Doutora Teresinha Simões	04/11/2019 – 29/11/2019	Hospital Lusíadas Lisboa (HLL)	Dr.ª Maria João Mendonça
Saúde Mental	Prof. Doutor Miguel Talina	02/12/2019 – 10/01/2020	Unidade de Primeira Infância – Hospital Dona Estefânia (CHLC)	Dr.ª Rita Rapazote
Medicina	Prof. Doutor Fernando Nolasco	20/01/2020 – 13/03/2020	Hospital de São José (CHLC)	Dr. José Rola
Cirurgia	Professor Doutor Rui Maio	16/03/2020 – 15/05/2020	Hospital Beatriz Ângelo (HBA)*	Dr.ª Susana Ourô
Opcional	Professor Doutor Roberto Palma dos Reis	07/05/2020 – 18/06/2020	Ensino <i>online</i> (Plataforma Zoom)	–

*Ensino *online*, em vez de no designado, por indicação do Plano de Contingência da Universidade Nova de Lisboa (UNL) por COVID-19

Anexo 2 – Trabalhos apresentados durante o 6º ano

Estágio	Trabalho
Pediatria	<i>Alergia à proteína do leite de vaca</i> Ana Rita Martins, Joana Barreto, Sara Cabral
Ginecologia e Obstetrícia	Artigo: <i>Association of antepartum depression, generalized anxiety, and posttraumatic stress disorder with infant birth weight and gestational age at delivery</i> , Novembro 2019 Sara Cabral
Medicina	<i>Diagnóstico diferencial de coma</i> <i>Síndrome Febril Indeterminado</i> <i>Regras de prescrição de antibioterapia</i> <i>Desequilíbrios ácido-base e electrolíticos</i> Sara Cabral <i>Coronavírus (COVID-19)</i> José Abrantes e Sara Cabral
Cirurgia	<i>Doença Diverticular</i> <i>Colite Ulcerosa</i> José Abrantes, Leonor Lopes, Sara Cabral

Anexo 3 - Tabela-resumo de pontos positivos e negativos de cada estágio parcelar

Estágio	Pontos positivos	Pontos Negativos
Medicina Geral e Familiar	Abordagem global do doente Envolvimento na equipa Autonomia Parcial Realização de vários procedimentos	Adaptação a <i>software</i> clínico
Pediatria	Possibilidade de assistir a consultas de diversas especialidades Grande participação no Serviço de Urgência	Impossibilidade de passar pela Unidade de Adolescentes
Ginecologia e Obstetrícia	Excelente receção e integração na equipa médica Múltiplas valências da especialidade Possibilidade de participar em cesarianas	Caráter mais observacional em consulta Impossibilidade de assistir a parto eutócico
Saúde Mental	Ótima integração Trabalho na relação médico-doente Possibilidade de intervenção em algumas sessões	Impossibilidade de assistir a consultas de diferentes faixas etárias
Medicina	Autonomia tutorada Envolvimento na equipa e serviço	Carga horária Pouca ênfase no horário de consulta
Cirurgia	Apresentação mini-congresso	Aulas teórico-práticas não lecionadas

Anexo 4 – Atividades complementares: Conferências e atividades extracurriculares

Anexo 4.1 - Certificado de participação na palestra *Saúde Mental na Quarentena*

palestra sobre

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL

durante a quarentena

15.04.2020

18:00

inscreve-te no UpEvents a partir de 9.04.2020

Como manter a Saúde Mental durante a Quarentena?

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

AEFCM - Associação de Estudantes da NOVA Medical School
Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa

AEFCM

NOME

Sara Maria Miranda Valentim da Silva Cabral

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

15116426

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5e8f2502cba8e

Evento

Como manter a Saúde Mental durante a Quarentena?

15-04-2020 18:00 → 15-04-2020 19:30 - Duração: 1:18 horas

[Into the Mind - Como manter a saúde mental durante a quarentena?]

aeicm.up.events
Comprovativo de Emissão de Certificado Eletrónico

Anexo 4.2 - Certificado de participação na palestra *Sexualidade na Gravidez*

let's talk about it

SEXUALIDADE NA GRAVIDEZ

21 horas
08 de maio

fisioterapeuta
Soraia Coelho



Sexualidade na Gravidez
— *Certificado de Participação*

EMITIDO POR:

AEFCM - Associação de Estudantes da NOVA Medical School
Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa



NOME

Sara Maria Miranda Valentim da Silva Cabral

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

15116426

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5eac9377bec80

Evento

Sexualidade na Gravidez
08-05-2020 21:00 → 08-05-2020 22:30 - Duração: 1:30 horas

As mudanças físicas, hormonais e mentais pelas quais a mulher passa durante a gravidez são reais, e estas alterações podem levar a mulher a questionar a sua sexualidade! Para além disso, a par de tantas mudanças, há também uns tantos mitos e um vasto desconhecimento.

Queres saber mais sobre as alterações que acontecem durante o puerpério e o pós-parto? Quais os indicadores da depressão pós-parto? Como é que a amamentação influencia a sexualidade?

Anexo 4.3 - Certificado de participação na palestra *Neurorradiologia*

NEURORADIOLOGIA

CASOS CLÍNICOS & EMERGÊNCIAS MÉDICAS

4^º - 6^º ANOS
7 MAIO - 18 HORAS
INSCRIÇÕES AMANHÃ



Palestra de Neurorradiologia

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

AEFCM - Associação de Estudantes da NOVA Medical School
Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa



NOME

Sara Maria Miranda Valentim da Silva Cabral

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

15116426

CÓDIGO DE CERTIFICADO


C-5eb0672bdcdac

Evento


Palestra de Neurorradiologia
07-05-2020 21:00 → 07-05-2020 23:00 - Duração: 2 horas

A área de neurorradiologia suscita-te interesse?
Olhas para exames radiológicos, mas sem perceber o que estás a ver?

Anexo 4.4 - Certificado de participação na palestra *Infertilidade*




Infertilidade
— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

AEFCM - Associação de Estudantes da NOVA Medical School
Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa



NOME

Sara Maria Miranda Valentim da Silva Cabral

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

15116426

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5ec6a35e3a0fb

Evento

Infertilidade
23-05-2020 18:00 → 23-05-2020 20:00 - Duração: 2 horas

Sabias que a Infertilidade é uma doença que afeta cerca de 15% da população? E que apresenta forte impacto a nível físico, social, psicológico e económico?

Para ficares a saber mais sobre este tema, trazemos-te um webinar que irá abordar vários temas desde o diagnóstico aos principais tratamentos disponíveis. Dia 23 de Maio, às 18h na plataforma Zoom!

Inscrições abertas dia 20 a partir das 21h no Upevents!

Até já!

aeform.up.events
Comprovativo de Emissão de Certificado Eletrónico

Anexo 4.5 - Certificado de participação na iMed Conference



The banner features a blue background with a central graphic of a hand holding a heart, surrounded by icons representing various medical fields. The text 'Explore the exceptional' is prominently displayed in blue, followed by 'Lisbon, Portugal' and '25-29 October, 2017'.

iMed Conference® 9.0 Lisbon 2017
— *Certificado de Participação*

EMITIDO POR:

AEFCM - Associação de Estudantes da NOVA Medical School Campo Mártires da Pátria, 130 1169-056 Lisboa	
---	---

NOME

Sara Maria Miranda Valentim da Silva Cabral

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO	CÓDIGO DE CERTIFICADO
15116426	ZYTIN

Evento

iMed Conference® 9.0 Lisbon 2017
27-10-2017 14:00 → 29-10-2017 13:00

The iMed Conference® 9.0 | Lisbon 2017 took place between the 25th and 29th of October at Teatro Camões and NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas. *Discover what is like to hold someone's heart in your hands, to be a pioneer in your medical speciality, how to follow the lead of the ones who are making our world a better place, and much more!*

Scientific Lectures: Medical Sexology, Innovative Approaches, Surgery and Critical Care and Cardiology.
Keynote Lectures: Professor Eric Wieschaus (Nobel Lecture) and Professor Sir Ian Wilmut.
Humanitarian Lectures: Dr. Tawfik Chamaa and Dr. Louisa Chan Boegli.
iMed Sessions: Doctor Maria Palha, Gary Edwards and Doctor Filipe Pinto.



iMed Conference 8.0 2016 | Conference Tickets Phase 3

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

AEFCM - Associação de Estudantes da NOVA Medical School
Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa



NOME

Sara Maria Miranda Valentim da Silva Cabral

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

15116426

CÓDIGO DE CERTIFICADO

ZFAVH

Evento


iMed Conference 8.0 2016 | Conference Tickets Phase 3

13-10-2016 09:00 → 16-10-2016 18:00

The iMed Conference is a 4-day congress which aim is to share the latest discoveries in translational science with Health and Life Sciences enthusiasts. This grand project by AEFCM is now in its 8th edition and this year, from 13th to 16th October we will be talking about Oncology, Neonatology, Psychiatry and Rehabilitation! To find out more go to www.imedconference.org. Come to Lisbon and look further with us. For more info about tickets and payments go to: <https://goo.gl/oAOaU5> Email: Info@imedconference.org TICKET PRICES | PHASE 3: - AEFCM Membership - 52€ - Non AEFCM Membership | Students - 55€ - Non Students - 70€


aeferm.up.events
Comprovativo de Emissão de Certificado Eletrónico

Anexo 4.6 - Certificado de participação na 3ª edição das *Jornadas da Nova*




**VAIS DEIXAR
QUE DECIDAM
POR TI?**

III Jornadas Médicas da NOVA
— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

AEFCM - Associação de Estudantes da NOVA Medical School
Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa



NOME

Sara Maria Miranda Valentim da Silva Cabral

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

15116426

CÓDIGO DE CERTIFICADO

UHRNP

Evento

III Jornadas Médicas da NOVA
13-05-2017 08:30 → 14-05-2017 18:30

As Jornadas Médicas da NOVA são um congresso que tem como missão desafiar os estudantes de Medicina a crescerem enquanto médicos ativos e interessados nas temáticas atuais da Educação Médica, participando no debate sobre as questões essenciais da mesma e desenvolvendo outras competências humanísticas.

Aproveita e marca na tua agenda! Dias 13 e 14 de maio, terás a oportunidade única de participar na 3ª edição deste projeto. Se queres ter uma voz ativa no teu futuro, então este é o congresso certo para ti!

aeftm.up.events
Comprovativo de Emissão de Certificado Eletrónico

Anexo 4.7 - Certificado de participação no *Hospital da Bonecada*



Anexo 5 – Folheto “Infeções Sexualmente transmissíveis” – realizado no âmbito MGF - USF São Martinho de Alcabideche

MITOS e REALIDADES

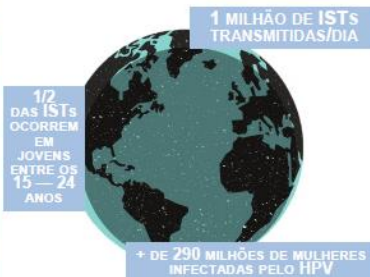
Mito: “Todas as ISTs são incuráveis.”
Há infeções bacterianas que podem ser tratadas com antibióticos. Mas outras, como o VIH, permanecem no organismo e implicam um tratamento durante toda a vida.

Mito: “Não me sinto doente, logo não tenho nenhuma IST.”
Certas infeções provocam sintomas apenas no homem outras somente na mulher e, por vezes, pode existir infeção sem qualquer tipo de sintoma. Em certos casos, as consequências de uma IST não tratada manifestam-se mais tarde, por vezes anos, sem que entretanto se tenha detectado qualquer sinal anormal.

Mito: “Se tiver um contacto sexual com alguém infectado, é certo que fico o também?”
Existe a possibilidade de haver contacto sexual sem que haja transmissão de doença. No entanto, a probabilidade de ficar infectado é grande e deve sempre fazer testes de despitte.

Mito: “As ISTs só se transmitem através da penetração.”
Podem ser transmitidas entre parceiros através da prática sexual desprotegida (sem preservativo) oral, anal, vaginal ou através da partilha de brinquedos sexuais, independentemente de ter tido relações sexuais uma ou 100 vezes.

SABIA QUE ...



COMO ↓ ESTES NÚMEROS?



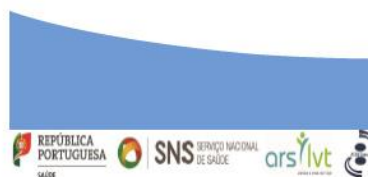
Unidade de Saúde Familiar
São Martinho de Alcabideche

Rua Rio Grades
2645-559 Alcabideche
Contacto: 214604520

Última actualização: 10/10/2019



INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS



O que são?

As ISTs (Infeções Sexualmente Transmissíveis) são doenças transmitidas através de qualquer tipo de contacto sexual, se um dos parceiros estiver infectado. Algumas podem ainda ser transmitidas através da gravidez, parto e aleitamento, partilha de seringas.

Quais os sinais de alerta?

Corrimentos vaginais ou, nos homens, uretrais; presença de vermelhidão, bolhas, verrugas, “caroços” ou vesículas nos órgãos genitais e à sua volta.

O que fazer em caso de desconfiança?

Consultar um médico e queixar-se dos seus sintomas, sinais e mencionar todos os comportamentos sexuais que tenha tido. A partir dos 16 anos poderá dirigir-se sozinho a uma consulta de planeamento familiar gratuita no seu centro de saúde.

O que são comportamentos sexuais de risco?

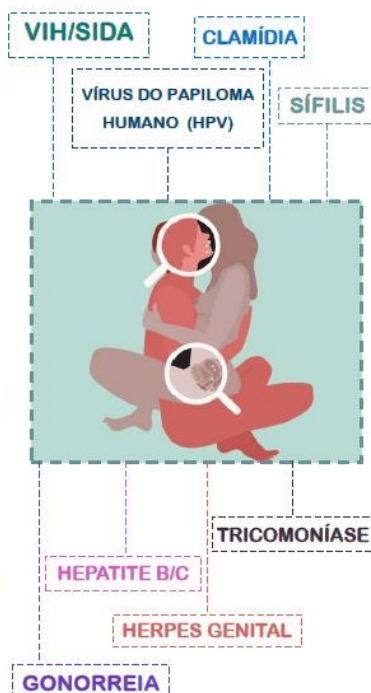
Os de maior risco incluem prática sexual sem preservativo e contacto com sangue de outras pessoas. Ter muitos parceiros sexuais também pode ser um fator de risco, caso não se conheça os contactos anteriores dos mesmos.

Quais as complicações possíveis?

Para além de causarem doença crónica arrastada com todas as suas implicações, podem ainda causar, infertilidade, doença inflamatória pélvica na mulher e, em último caso, morte, caso não sejam tratadas.

ALGUNS EXEMPLOS

+ COMUNS...



PREVENIR

Sexo + seguro: utilização de métodos barreira, tais como preservativo masculino/feminino; folhas de latex (dams) para sexo oral e luvas para manipulação manual



Boa higiene: lavar as mãos frequentemente, roupas e toalhas, assim como brinquedos sexuais antes e depois da sua utilização

Vaccine-se: A vacina contra o vírus da Hepatite B está integrada no programa nacional de vacinação desde 2000. A vacina do HPV protege contra os tipos mais agressivos deste vírus em toda a população e faz parte atualmente do PNV para as jovens a partir dos 10 anos



TESTAR



Exames de vigilância: faça exames de vigilância conforme indicação do médico, incluindo citologia – rastreio cancro do colo do útero causado por HPV.

Rastreios: Peça junto do seu médico para fazer o rastreio de ISTs ou grátis num centro perto da sua área.



TRATAR



Cumprir o tratamento: faça o tratamento recomendado até ao fim e evite contactos sexuais até ter autorização do seu médico.

Informar os parceiros: informe todos os parceiros sexuais que já teve de modo a evitar a transmissão em cadeia. Este pode não saber que está infectado!

